

Lebensstiländerung und Prävention – ein sportmedizinischer Wunschtraum?

Sport und Ernährung haben eine wichtige Rolle im aktuellen Gesundheitskonzept. Sie sind die tragenden Säulen der Gesundheitsfürsorge. Eine der Hauptaufgaben der Sportmedizin muß daher sein, Konzepte zur Verhütung von Stoffwechselerkrankungen zu entwickeln, um so die mit hohen Kosten verbundene Krankheitsrate im höheren Lebensalter zu begrenzen. Um dies zu erreichen, müssen kompetente Fachleute und Medien die Kenntnisse über Zusammenhänge zwischen Lebensstil, Fitneß und Gesundheitsentwicklung fördern und nicht nur dem Arzt, sondern auch der Bevölkerung vorstellen und verständlich machen.

Daß Änderungen im Lebensstil begleitet von Ernährungsumstellungen tatsächlich nachweisbare Erfolge bei bereits gestörter Stoffwechselfunktion und bestehendem Übergewicht bewirken können, zeigen weltweit Daten aus Gesundheitsstudien. Ein motivierender Grund, die Möglichkeit zur körperlichen Mehraktivität über das ganze Jahr für eine positive Lebensweise zu nutzen.

Körperliche Inaktivität und Fehlernährung zählen zu den in der Bevölkerung am stärksten verbreiteten gesundheitlichen Fehlverhalten. Beide Faktoren werden in jedem Lebensalter als Risikofaktoren in der Entstehung und dem Fortschreiten Stoffwechsel vermittelter Erkrankungen wie Arteriosklerose, Diabetes, Krebs und Osteoporose anerkannt. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums haben verhaltensbedingte Krankheiten in den vergangenen Jahren jeweils Gesamtkosten von mehr als 140 Milliarden DM verursacht. Aus Sicht der Epidemiologen könnten mehr als zwei Drittel dieser Kosten eingespart werden. Wäre dies langfristig möglich, brauchten wir uns um die steigenden Ausgaben im Gesundheitswesen keine Sorgen mehr zu machen.

Es gilt, nicht unentwegt älter zu werden, sondern vor allem gesund zu bleiben und gesund alt zu werden. Eine Kombination

von Altwerden, die uns eigentlich allen vorschwebt, für deren Umsetzung wir nur leider oftmals aus dem Augenblick heraus zu träge und nicht motiviert genug sind.

Mehr als bisher wird es allerdings wichtig werden, bei Angebot und Wirkweise der körperlichen Aktivität den Individualsport mit Betonung auf Freizeit und Wohlbefinden vom therapeutischen Sport und der Bewegungstherapie abzugrenzen. Dabei geht es auch darum, anders als bisher, diejenigen Personen und Patienten, die vom Sport im besonderen Maße gesundheitlich und therapeutisch profitieren, exakter zu nennen und zu charakterisieren. Für eine gezielte Patientengruppe werden körperliche Aktivität und Sport weiterhin Bestandteil nicht nur der Sekundärprävention, sondern auch der präsymptomatischen Therapie von chronischen Krankheitsbildern bleiben. Bewegung und Medikament stehen dabei nicht, wie oftmals falsch verstanden, in therapeutischer Konkurrenz. Bei Personen mit hohem Gesundheitsrisiko reichen moderate Änderungen des Gesundheitsverhaltens, wie die veränderte Lebensweise mit vermehrter körperlicher Aktivität häufig zur effektiven Senkung von krankmachenden Faktoren nicht aus, so daß hier auf eine zusätzliche medikamentöse Therapie nicht verzichtet werden kann.

Änderungen im Lebensstil, Sportausübung und Mehraktivität sind jedoch in jedem Lebensalter und auch bei den meisten chronischen Erkrankungen unter Anleitung und mit individueller Gestaltung möglich. Für den mit dem Sport nicht vertrauten und vor allem älteren Menschen erscheinen aber nur fachlich begleitete Sportprogramme effektiv umsetzbar. Qualifizierte Sportlehrer und Übungsleiter können wesentlich dazu beitragen, daß die heute zur erwünschten Umstellung des Stoffwechselprofils in Sport und Training



Prof. Dr. med. Aloys Berg, Abt. Rehabilitative und Präventive Sportmedizin
Med. Universitätsklinik Freiburg

bevorzugt eingesetzten moderaten Intensitäten erreicht bzw. eingehalten werden. In der Anpassung an die veränderte Lebensweise können innerhalb weniger Monate nicht nur die Blutfettwerte verbessert werden; zusätzlich werden auch Glukose- und Insulinspiegel gesenkt, die Körperzusammensetzung zugunsten des Muskelanteils verschoben und begleitende Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Übergewicht nachweislich gemindert. Eigene Daten zum Aktivitätsverhalten von Herzpatienten zeigen, daß – anders als oftmals angenommen – mit Motivation und Anbindung an eine Sportgruppe auch von Patienten und Personen im höheren Lebensalter Aktivitätsumsätze erreicht werden, die eine meßbare Wirkung auf die körperliche Fitneß und den Verlauf von Stoffwechsel bedingten Erkrankungen erwarten lassen.

Ermutigend sind die heute gesicherten Erkenntnisse, daß trotz starker genetischer Verankerung unserer Merkmale (50-70% des Merkmals „Stoffwechselsteuerung“ scheinen anlagebedingt), die restlichen freien Anteile, hier bezogen auf Übergewicht und Stoffwechselregulation, den entscheidenden Spielraum lassen, um durch frei gewählte und gestaltete Lebensstil- und Umweltfaktoren die individuelle Gesundheitsprognose mitzubestimmen und diese zu beeinflussen. Noch nie war für die Mehrheit unserer Gesellschaft die Chance so groß wie heute, unter lebenswerten Bedingungen alt zu werden und gleichzeitig gesund zu bleiben.